

แรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

วินัส สารจรัส

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตรการออกกำลังกายและการกีฬา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

มิถุนายน 2549

ISBN 974-502-793-6

ลิขสิทธิ์นี้เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ วินัส สาระจรัส ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)

..... กรรมการ

(ดร. สมโภชน์ อเนกสุข)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)

..... กรรมการ

(ดร. สมโภชน์ อเนกสุข)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์)

..... กรรมการ

(ดร. ประชา อินัง)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 16 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2549

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความรู้ ความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ผศ.ดร. สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ และดร. สมโภชน์ อนนกสุข ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ และข้อคิดเห็นต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยดีตลอดระยะเวลาการดำเนินการ จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ในระหว่างการศึกษา

ขอขอบพระคุณ ผศ. ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย และ ดร.ประชา อินัง ที่ร่วมเป็นกรรมการสอบปากเปล่า และให้ข้อแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสรรพยา จังหวัดชลบุรี สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสรรพยา ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา ผู้อำนวยการ โรงเรียนสาธิตพิบูลบำเพ็ญ ผู้อำนวยการ โรงเรียนมัธยมศึกษาในอำเภอสรรพยา 8 โรงเรียน เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง และกลุ่มตัวอย่างที่มีส่วนร่วมในการสนับสนุน ช่วยเหลืออำนวยความสะดวก และให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณอาจารย์วรรณิ์ เจริญวงศ์ อาจารย์ยุวดี ลิ้มคณาวิระ พญ. ดร.สุชาดา อโณทยานนท์ คุณแอนนา สุมะโน คุณอุษา จันทร์ศรี และนิสิตปริญญาโท ปริญญาเอก สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬาทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือด้านต่าง ๆ เป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ ที่สนับสนุนและช่วยเหลือตลอดมา ขอขอบคุณนายแพทย์สุภาชัย สาระจรัส นายวนัส นางสาววรรณมน นายชลรัฐ สาระจรัส ที่เป็นกำลังใจจนประสบความสำเร็จในครั้งนี้

คุณค่า และความดีงามใดอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศแก่ครู อาจารย์ ผู้มีพระคุณ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน

วินัส สาระจรัส

46911427: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา;

วท.ม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: แรงจูงใจ/ การออกกำลังกาย/ แรงจูงใจในการออกกำลังกาย/ ชลบุรี

วินัส สารจรรัส: แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
(EXERCISE MOTIVATION OF PEOPLE IN SI RACHA DISTRICT, CHON BURI PROVINCE)

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร, Ph.D., สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ, Ph.D.,

สมโภชน์ อเนกสุข, กศ.ค. 157 หน้า. ปี พ.ศ. 2549. ISBN 974-502-793-6

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 374 คน เครื่องมือในการเก็บข้อมูลได้แก่แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 51 ข้อ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง

ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ระดับมากที่สุด 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการมีสุขภาพที่ดี ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ด้านความกระปรี้กระเปร่า และด้านการป้องกันการเจ็บป่วย ระดับมาก 9 ด้าน ได้แก่ ด้านความคล่องตัว ด้านการจัดการความเครียด ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน ด้านการจัดการน้ำหนัก ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านความท้าทาย ด้านรูปร่าง ด้านปัญหาสุขภาพ และด้านการแข่งขัน ระดับปานกลาง 1 ด้าน ได้แก่ ด้านเป็นที่รู้จักของสังคม เมื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ และกลุ่มอายุต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย พบว่า เพศและกลุ่มอายุมีปฏิสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการออกกำลังกายเฉพาะด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 เมื่อทดสอบผลย่อย พบว่า ผู้ออกกำลังกาย กลุ่มอายุ 15 – 18 ปี และกลุ่มอายุ 19-60 ปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกายแตกต่างกันระหว่าง เพศหญิงและเพศชาย และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านการแข่งขัน แตกต่างกันตามกลุ่มอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่โดยวิธี LSD. พบว่า กลุ่มอายุ 15 -18 ปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านการแข่งขันแตกต่างจากกลุ่มอายุ 19 – 60 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

46911427: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE;

M.Sc. (EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: MOTIVATION/ EXERCISE/ EXERCISE MOTIVATION/ CHON BURI

VENUS SARAJARUS: EXERCISE MOTIVATION OF PEOPLE IN SI RACHA DISTRICT, CHON BURI PROVINCE. THESIS ADVISORS: NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D., SUNTIPONG PLUNGSUWAN, Ph.D., SOMPOCH ANEGASUKHA, Ed.D. 157 P.

2006. ISBN 974-502-793-6

The purposes of this research were to determine exercise motivation of exercisers in Si racha District, Chonburi province and to examine the interaction between sex and age groups towards exercise motivation. The participants were regular exercisers in Si Racha District, who were selected by stratified random sampling method (N =394). into three types ages of 15-18 yrs. old (n= 220); 19- 60 yrs. old (n=111); and more than 60 yrs. old (n=43). The five-level rating scale questionnaire used in this study was an exercise motivation inventory which consist of 51 items. The inventory was tested for its total reliability and reported at .97 (.94 for age groups: 15-18, .96 for 19 to 60 and .97 for more than 60). Percent, mean and standard deviation were used as descriptive statistics for the study. Two-way ANOVA was used to test the relationship between gender and age groups on exercise motivation.

The result indicated that overall respondents strongly agreed on exercise motivation in relation to positive health, strength and endurance, revitalization and health avoidance, and agreed on exercise motivation in relation to nimbleness, stress management, enjoyment, weight management, affiliation, challenge, appearance, health pressures, and competition. They moderately agreed on exercise motivation in relation to social recognition. An analysis on gender and age groups towards exercise motivation in terms of strength and endurance was statistically significant ($p \leq .01$). In regard to the aged-group analyses, 15-18 and 19 - 60 yrs old groups had significant difference for exercise motivation in terms of (a) strength and endurance between gender ($p \leq .01$) and (b) competition among aged- group ($p \leq .01$). Exercise motivation in relation to competition was statistically different for that between 15-18 and 19-60 years when tested by Least Significant Difference ($p \leq .01$).

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	หน้า
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	หน้า
สารบัญ.....	หน้า
สารบัญตาราง.....	หน้า
สารบัญภาพ.....	หน้า
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดการออกกำลังกาย.....	7
แรงงูใจในการออกกำลังกาย.....	34
งานวิจัยในประเทศ.....	51
งานวิจัยต่างประเทศ.....	52
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	57
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	57
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	60
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	63
ส่วนที่ 2 แรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอศรีราชา	
จังหวัดชลบุรี.....	63

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ส่วนที่ 3 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและกลุ่มอายุต่อแรงจูงใจ	
ในการออกกำลังกาย.....	74
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	90
อภิปรายผล.....	93
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	99
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	100
บรรณานุกรม.....	101
ภาคผนวก.....	112
ภาคผนวก ก.....	113
ภาคผนวก ข.....	124
ภาคผนวก ค.....	130
ภาคผนวก ง.....	134
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	157

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ตารางประเมินความรู้สึกเหนื่อย (Rate of Perceived Exertion, RPE).....	17
2	แสดงกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีแบ่งชั้นแบบเป็นสัดส่วนตามอายุและเพศ.....	57
3	จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มอายุและเพศ.....	63
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจในการออกกำลังกายรายด้าน ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มอายุ.....	66
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจในการออกกำลังกายรายด้านของ กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง จำแนกตามกลุ่มอายุ.....	69
6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงงูใจในการออกกำลังกายรายด้าน ของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย จำแนกตามกลุ่มอายุ.....	73
7	ผลการทดสอบความเป็นโค้งปกติของการแจกแจงของคะแนน.....	75
8	ผลการทดสอบความเท่าเทียมกันของความแปรปรวนของคะแนนแต่ละกลุ่มที่ศึกษา....	75
9	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ค่าเฉลี่ยแรงงูใจรวมในการออกกำลังกาย ของประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี.....	76
10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกายของ ประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ด้านการจัดการความเครียด.....	76
11	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ด้านความกระปรี้กระเปร่า.....	77
12	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน.....	78
13	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ด้านความท้าทาย.....	78
14	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ด้านเป็นที่รู้จักของสังคม.....	79
15	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน.....	80
16	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ด้านการแข่งขัน.....	81

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
17 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธี LSD. ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มีกลุ่มอายุแตกต่างกัน อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี ด้านการแข่งขัน.....	81
18 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกายของ ประชาชนอำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี ด้านปัญหาสุขภาพ.....	82
19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนอำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย.....	82
20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนอำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี ด้านการมีสุขภาพที่ดี.....	83
21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนอำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี ด้านน้ำหนักตัว.....	84
22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนอำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี ด้านรูปร่าง.....	84
23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนอำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี ด้านความแข็งแรงและความอดทน ของร่างกาย.....	85
24 ผลการวิเคราะห์ผลย่อย ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย.....	86
25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ค่าเฉลี่ยแรงงูใจในการออกกำลังกาย ของประชาชนอำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี ด้านความคล่องตัว.....	87
26 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างและประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม สมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด.....	136
27 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างและประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ.....	137
28 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างและประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ.....	138
29 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างและประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน.....	139
30 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะการออกกำลังกายและเพศ.....	141

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
31 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุ 15-18 ปี และประเภทกิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด.....	142
32 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุ 15-18 ปี และประเภทกิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ.....	143
33 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุ 15-18 ปี และประเภทกิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ.....	144
34 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุ 15-18 ปี และประเภทกิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน.....	144
35 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอายุ 15-18 ปี จำแนกตามลักษณะ การออกกำลังกายและเพศ.....	146
36 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุ 19 - 60 ปี และประเภทกิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด.....	148
37 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุ 19-60 ปี และประเภทกิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ.....	149
38 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุ 19- 60 ปี และประเภทกิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ.....	150
39 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุ 19 - 60 ปี และประเภทกิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน.....	150
40 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอายุ 19 - 60 ปี จำแนกตามลักษณะ การออกกำลังกายและเพศ.....	151
41 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุมากกว่า 60 ปี และประเภทกิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด.....	153
42 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุมากกว่า 60 ปี และประเภทกิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ.....	154
43 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุมากกว่า 60 ปี และประเภทกิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน.....	155
44 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุมากกว่า 60 ปี จำแนกตามลักษณะ การออกกำลังกายและเพศ.....	156

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กลุ่มโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวและใช้แรงกายน้อย.....	34
2 รูปแบบเชิงความคิดของพฤติกรรมที่เกิดจากแรงงูใจภายใน.....	37
3 ทฤษฎีแรงงูใจของมาสโลว์เกี่ยวกับลำดับความต้องการของมนุษย์.....	44
4 รูปแสดงทฤษฎีแรงงูใจด้วยเหตุผลตามสถานการณ์ของไฮเคอร์.....	46